

Génération

en danger face aux réseaux sociaux

Plus un adolescent a de *followers* en ligne et envoie de textos, moins il a de contacts humains. Le risque : développer des troubles mentaux comme la dépression et l'addiction.

Par **Nicholas Kardaras.**

EN BREF

- Avec les réseaux sociaux, nos sociétés sont de plus en plus connectées, mais notre santé mentale décline.
- Les jeunes surtout sont vulnérables à l'hypercommunication et à l'hyperconnexion. Certains envoient chaque jour plus de 120 textos ou passent plus de 3 heures sur Facebook.
- Les risques de comportements dangereux augmentent alors. Certains deviennent même addicts au monde digital, ou souffrent de dépression.
- Les réseaux sociaux ne remplacent pas notre besoin profond de contacts humains et de câlins.



L

'adolescente, âgée de 13 ans, lance violemment: « Je vais vous tuer quand vous serez tous les deux endormis. » Elle décroche alors un regard foudroyant et assène un coup de pied brutal à son père, avant de le mordre. C'est la seconde fois en moins d'une semaine que Heidi connaît un tel épisode de violence après que ses parents lui ont confisqué son ordinateur portable et interdit tout accès aux réseaux sociaux. C'est la seconde fois aussi qu'elle est emmenée aux urgences psychiatriques.

Lorsque ses parents, John et Mélanie, ont sollicité mon aide la première fois, ils m'ont décrit Heidi comme une jeune fille douce, joyeuse et tendre qui a toujours été l'élève préférée de ses professeurs. Plutôt attirée par le sport, l'adolescente aimait jouer au football, marcher en montagne et gravir les sommets en VTT avec son père.

John et Mélanie, des parents attentifs établis dans le New Jersey, tous deux diplômés de l'université et chefs d'entreprise, n'ont pas mesuré tout de suite l'addiction de leur fille aux réseaux sociaux. Pour eux, « tout a commencé en classe de 5^e, quand elle est rentrée du collège avec un ordinateur fourni par l'école ». Remis à des fins pédagogiques, le portable offrait un accès à Google, et donc à différents tchats et communautés en ligne.

Heidi s'est laissée peu à peu happer par les tchats, y consacrant rapidement plusieurs heures chaque soir. Impossible pour ses parents de désactiver l'accès à ces discussions qui faisaient partie intégrante du système pédagogique. Puis la jeune fille a passé de plus en plus de temps à regarder des vidéos à caractère pornographique

•• sur YouTube et à s'amuser à Squarelaxy, un jeu addictif comparable à Minecraft qui lui permettait d'être en réseau. En un an, John et Mélanie ont vu leur douce et innocente fille se transformer en une furie aussi grossière qu'agressive. D'où la prise en charge psychiatrique.

L'adolescence est une période de changements critiques pour la plupart des jeunes, et Heidi aurait probablement développé des troubles similaires sans ordinateur. Il est vrai aussi que la majorité des enfants qui utilisent les réseaux sociaux le font de manière responsable, sécurisée et souvent raisonnée. Mais un nombre croissant d'études montre que l'immersion dans le monde digital participe au développement d'un large spectre de troubles psychologiques, de la dépression à l'addiction, notamment chez les adolescents.

L'HYPERCONNEXION SOCIALE ET DIGITALE

Les interactions sociales constituent le socle de notre humanité et un facteur clé de notre épanouissement et de notre santé. Grâce aux réseaux sociaux, nous sommes « hyperconnectés ». Chaque seconde aux États-Unis, plus de 7 500 tweets, 1 394 photos Instagram, 2 millions d'e-mails transitent, et 119 000 vidéos YouTube sont visionnées. En 2016, 30 millions de Français utilisent Facebook chaque mois, 6 millions tweetent, 1 utilisateur sur 2 de Twitter a moins de 35 ans. Nous échangeons des textos comme si notre vie en dépendait. Au rythme de 69 000 par seconde, selon une étude réalisée en 2012 aux États-Unis, soit plus de 6 milliards par jour. À l'échelle mondiale, ce sont ainsi 23 milliards de SMS qui sont en circulation chaque jour, soit quelque 8,3 billions chaque année.

Et plus vous êtes jeunes, plus vous envoyez de SMS. Selon un sondage en 2011 de l'institut américain Pew Research Center, les propriétaires de téléphones âgés de 18 à 24 ans échangent en moyenne 109,5 messages par jour, contre 41,5 pour les adultes de plus de 18 ans. L'agence de marketing We Are Social évalue aussi à plus de 2 milliards le nombre d'individus actifs sur les réseaux sociaux, soit plus du quart de la population mondiale.

Cette hyperconnexion sociale aurait pu être une bonne chose pour notre espèce. Mais l'expansion des réseaux sociaux et des nouvelles technologies a un effet sur notre santé mentale. En 2014, le psychologue de l'université de San Diego, Jean M. Twenge, a analysé les données médicales de près de 7 millions d'adolescents et d'adultes américains et montré que ceux-ci présentaient plus souvent des symptômes dépressifs que dans les années 1980. Les adolescents, en particulier, ont 74 % de risques en plus de souffrir de troubles du sommeil et deux fois plus de risques de consulter

un psychiatre ou un psychologue. Selon un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (l'OMS) publié en 2016, la dépression touche aujourd'hui plus de 350 millions d'individus. C'est le premier facteur d'invalidité dans le monde.

TOUT EST BEAU DANS LE MEILLEUR DES MURS

Bien sûr, l'essor des réseaux sociaux n'explique pas à lui seul l'émergence des troubles dépressifs. De nombreux facteurs interviennent. Mais un lien de cause à effet entre l'usage de ces médias et la dépression existe. En mai 2014, Mai-Ly Steers et ses collègues, de l'université de Houston, ont réalisé un sondage auprès de 180 étudiants et montré que plus ils passaient de temps sur Facebook, plus ils étaient enclins à développer des symptômes dépressifs légers. Une tendance qui s'explique en partie par un phénomène psychologique appelé comparaison sociale : comparer sa vie à celle des autres est parfois très « déprimant » dans un monde virtuel où chacun tend à poster sur son mur uniquement les meilleurs extraits de ce qu'il fait. Dans une étude de 2014, les psychologues sociaux de l'université d'Innsbruck en Australie, Christina Sagioglou et Tobias Greitemeyer, ont découvert une autre explication à cette baisse de moral qui suit un épisode Facebook : les internautes ont le sentiment d'avoir perdu leur temps.

Autre danger : sociabiliser en ligne limite parfois notre capacité à entrer en contact avec des personnes dans la vie réelle (notamment parce que nous passons trop de temps devant les écrans). Ce qui est d'autant plus inquiétant que notre santé physique et mentale dépend de ces rencontres. En tant qu'êtres sociaux, nous trouvons un but, un sens à notre vie, et éprouvons des émotions via nos interactions sociales et culturelles. L'absence de contact humain adapté et de soutien à des stades critiques de l'enfance provoque parfois des troubles émotionnels et affectifs profonds.

Les réseaux sociaux ont également un impact sur d'autres besoins psychologiques fondamentaux, dont notre attrait pour la nouveauté appelé néophilie. Comme le souligne l'écrivaine

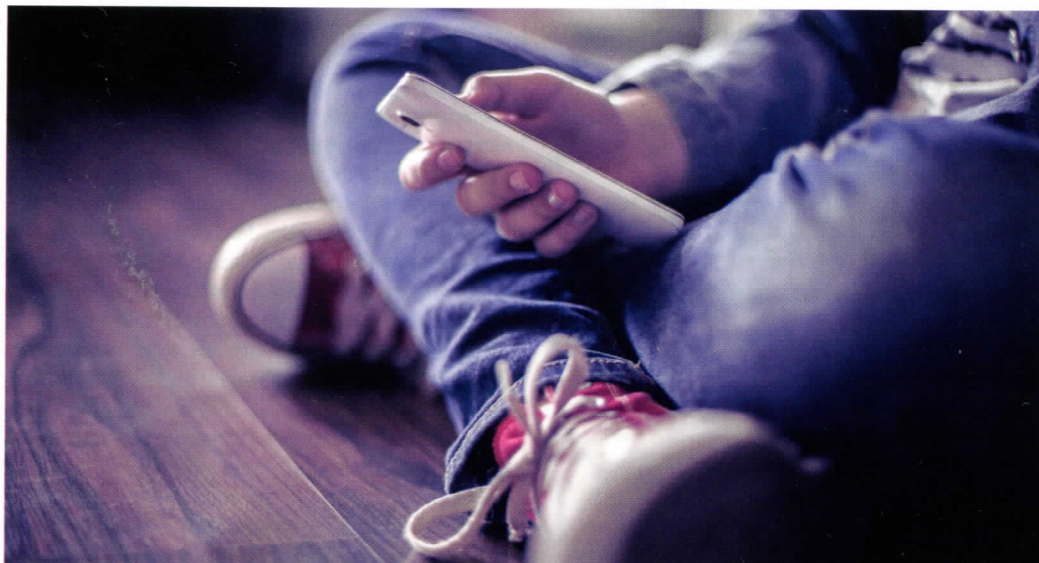
Biographie

Nicholas Kardaras

Directeur du Dunes East Hampton, dans l'État de New York, où il reçoit en consultation des patients victimes d'addictions ou de troubles mentaux.

“

Les réseaux sociaux nourrissent nos besoins naturels d'interaction, de nouveauté et de récompense. Mais nous risquons ainsi d'en devenir dépendants.



américaine Winifred Gallagher, le cerveau est biologiquement câblé pour accueillir la nouveauté, nous offrant ainsi la possibilité de nous adapter aux changements environnementaux. Mais cette appétence est parfois surstimulée dans une ère de l'information où chaque lien hypertexte, tweet, SMS, e-mail ou photo Instagram peut être perçu comme l'opportunité d'une nouvelle expérience. À l'instar de l'alcoolique qui entre chez un caviste, l'internaute dispose d'une multitude d'opportunités nouvelles. D'où une surstimulation parfois épuisante.

Et que penser de notre besoin de récompense ? Nous apprécions les activités qui favorisent la libération de dopamine dans notre cerveau. Ce neurotransmetteur intervient dans le circuit cérébral de la récompense, associé à la motivation et au plaisir. L'évolution nous a conduits, via ce circuit, à préférer les activités bénéfiques pour notre survie, libératrices de dopamine et qui nous font du bien, comme l'alimentation et le sexe. Mais nous avons découvert que le monde digital est aussi source de bien-être et stimule le circuit de la récompense.

Dès lors, à quel moment la technologie numérique, à la croisée de nos besoins de connexion, de nouveauté et de récompense, devient-elle toxique ? Lorsqu'on en devient « accro ». De nombreux adultes et enfants sont des rédacteurs de textos et des utilisateurs de réseaux sociaux compulsifs, justement car ces activités répondent à leur envie de nouveauté tout en stimulant le circuit de la récompense. Jusqu'à la dépendance parfois, de sorte qu'ils se retirent alors du monde et s'isolent...

En 2010, Susan Moeller et ses collègues, de l'université du Maryland aux États-Unis, ont

demandé à 200 étudiants de se couper de tout média, y compris des SMS, pendant 24 heures. Beaucoup ont rapidement présenté des signes d'isolement, de manque et d'anxiété. Un participant explique : « Envoyer des textos ou discuter sur messagerie instantanée me reconforte. Quand je n'y ai pas accès, je me sens assez seul et isolé. » Un second est plus réaliste : « Je suis clairement accro et cette dépendance est malade. »

DES ADOS ACCROS AUX TEXTOS

En 2015, la psychologue américaine Kelly Lister-Landman, au Delaware County College, et ses collègues ont étudié les habitudes de la génération z : « L'utilisation de textos a augmenté de manière critique ses dix dernières années parmi les adolescents » et de nombreux jeunes présentent des comportements comparables à l'addiction. Tout comme les joueurs de casino, ces adolescents souffrent d'un manque de sommeil dû à cette activité, ont des difficultés à s'arrêter et mentent sur le nombre d'heures passées devant leur écran.

Les chercheurs précisent que la fréquence des messages échangés n'explique pas le trouble compulsif. Ce sont plutôt les conséquences que l'activité engendre sur la personne et sa vie : « La communication digitale devient compulsive quand l'utilisateur ne parvient pas, malgré ses tentatives, à arrêter son activité, est sur la défensive quand on critique son comportement, et montre des signes de frustration quand il n'y a pas accès. » Selon ces critères, bien que les garçons échangent autant de textos que les filles, l'étude a montré que les femmes ont quatre fois plus de risques que les hommes de développer un trouble compulsif.

● Plus un adolescent passe de temps sur Facebook – certains y consacrent jusqu'à 3 heures par jour d'école –, plus il risque de développer des symptômes dépressifs.



Adapté du livre *Glow Kids* par Nicholas Kardaras.
© 2016 par l'auteur et avec la permission de St. Martin's Press, LLC.

Plus surprenant encore: en 2012, en interrogeant 799 Américains âgés de 12 à 17 ans, Amanda Lenhart, de l'institut de statistiques Pew aux États-Unis, a montré que seulement 35 % des jeunes rencontraient encore des amis en face-à-face, alors que 63 % d'entre eux reconnaissaient communiquer régulièrement par messagerie, avec une moyenne de 167 textos envoyés chaque jour.

TWITTER, ALCOOL, DROGUES, SEXE...

Érosion de la communication directe, addiction, et ce n'est pas tout... Kelly Lister-Landman et ses collègues ont aussi découvert un lien entre la communication digitale compulsive et l'échec scolaire. Par ailleurs, en 2010, une étude de la Case Western University School of Medicine à Cleveland a révélé que 20 % des 4257 lycéens interrogés étaient adeptes de l'hypercommunication digitale, envoyant 120 messages ou plus par jour. Comparés aux adolescents moins accros, ces jeunes avaient alors deux fois plus de risques de boire de l'alcool, 41 % plus de risques de consommer des drogues

66

Si vous voulez des enfants heureux et en bonne santé, ils doivent entretenir des relations en chair et en os avec des personnes bienveillantes.

illégal, 3,5 fois plus de risques d'avoir des pratiques sexuelles et 90 % plus de risques d'avoir déjà eu au moins quatre partenaires.

À partir de ces statistiques, peut-on lier l'hypercommunication digitale à l'augmentation des troubles du comportement? Si un individu est un utilisateur compulsif ou dépendant des SMS, il présente de fait un trouble du contrôle de ses impulsions. Et a, en général, tendance à répéter ce comportement impulsif dans différentes sphères de sa vie: la consommation de drogues, d'alcool, le sexe. Mais se pose alors la question de la poule et de l'œuf: est-ce son impulsivité qui l'amène à l'hypercommunication digitale ou est-ce cette pratique qui crée ou nourrit son impulsivité? Sans doute un peu des deux.

Selon une autre approche, celle de l'apprentissage social, notre comportement est

conditionné par celui de nos pairs. Que se passe-t-il si j'ai des centaines de proches sur les réseaux sociaux? J'augmente mes chances d'être exposé à des comportements à risque. En effet, si je suis entouré de cinq jeunes et que l'un d'eux fume du cannabis ou a de multiples partenaires sexuels, son «impact» sur mon propre comportement sera sans doute négligeable. Mais si, *via* les réseaux sociaux, je suis en contact de centaines de jeunes, dont 30 ou 40 ont de multiples partenaires sexuels et que certains consomment des drogues, l'effet du groupe et de ses comportements déviant sur mes actes sera alors beaucoup fort.

Le monde digital nous influence donc. Pourtant, les réseaux sociaux ne répondent pas à notre besoin profond de nouer de vrais contacts humains. Ce qui émerge aujourd'hui ressemble davantage à l'illusion d'une connexion sociale *via* un média qui maintient à un haut niveau d'alerte les récepteurs à la dopamine quand nous anticipons, comme les chiens de Pavlov, la prochaine notification qui, telle une promesse de nouveauté et de plaisir, nous comblera d'un nouveau SMS, message instantané, tweet, post sur Facebook...

Il y a plus de vingt ans, l'anthropologue et psychologue de l'évolution Robin Dunbar, de l'université d'Oxford, a proposé une théorie intéressante: nous pouvons entretenir 150 relations – le nombre de Dunbar –, mais n'avoir que 5 amis proches. Car notre cerveau est incapable d'en gérer davantage. Ce chiffre de 150 est la «limite cognitive du nombre d'individus avec lesquels une personne peut entretenir une relation stable». Étonnamment, Robin Dunbar a constaté que ce nombre restait plus ou moins identique au cours de l'histoire.

Les réseaux sociaux ne démentent pas cette théorie. Quand le scientifique Bruno Gonçalves et ses collègues, de l'Indiana University Bloomington, ont cherché à savoir si Twitter avait eu un impact sur le nombre de relations que les utilisateurs maintenaient, ils ont constaté que les individus suivaient durablement entre 100 et 200 comptes Twitter. Le nombre de Dunbar était donc le même.

RIEN NE REMPLACE LE CONTACT HUMAIN

Quant au chiffre 5, il correspond au nombre d'amis qui nous sont vraiment proches, que nous voyons régulièrement et que nous appelons en cas d'urgence, qu'ils aient ou non un compte Twitter.

De fait, les relations en face-à-face ont l'avantage de représenter des expériences partagées: quand vous riez ou pleurez avec quelqu'un, quand vous dînez en compagnie d'un ami, le lien social se renforce, ce qui n'est pas le cas dans le monde virtuel. Sur les réseaux sociaux, vous «partagez» et «aimez» avec vos amis Facebook, vous

regardez aussi la même vidéo YouTube d'un chimpanzé qui danse, mais ce n'est pas comparable au fait de vivre quelque chose ensemble.

En effet, les contacts humains provoquent en nous des changements physiologiques que Facebook n'est pas près de reproduire. On savait déjà que le toucher corporel chez les primates, très présent pendant les séances d'épouillage, entraînait la libération d'endorphines, les analogues naturels de la morphine. Dans une série d'études chez l'être humain, Dunbar et ses collègues ont montré qu'un léger contact suffit à activer le système des endorphines, impliqué dans la création des liens sociaux. Notre peau abrite des neurones particuliers, communs à tous les mammifères, qui ne sont stimulés que par un toucher léger, comme une caresse. De même que la dopamine nous incite à nous alimenter et à nous reproduire, les endorphines libérées lors des caresses favorisent les liens sociaux. Et nos amis sur Facebook n'y peuvent rien : ils ne nous caressent pas, ni ne nous câlinent.

L'ENFANT FACEBOOK SERA-T-IL DÉPRESSIF ?

Robin Dunbar s'inquiète aussi des conséquences négatives du monde digital sur les jeunes enfants. Des études préalables ont montré que les expériences de la petite enfance sont cruciales au développement de la région du cerveau dédiée à l'interaction, à l'empathie et aux autres qualités interpersonnelles. Si on limite chez les enfants les interactions sociales et les contacts humains pour les remplacer par des écrans, il est possible que cette région ne se développe pas normalement.

Alors comment un « enfant digital » vieillit-il ? « C'est une question fondamentale. Nous attendons qu'une génération entière éduquée autour des réseaux sociaux comme Facebook atteigne la majorité avant de tirer des conclusions. Il est possible que nous soyons moins sociaux dans le futur, ce qui serait un désastre, car, du fait de la mondialisation, nous avons précisément besoin de renforcer nos interactions », analyse Dunbar. L'individu, qui n'aurait pas de connexions réelles, se sentirait alors marginal et triste. L'illusion d'une connexion ferait donc plus de mal que de bien.

Revenons à la « dépression Facebook », selon laquelle plus un individu a d'« amis » digitaux, plus il risque de développer des symptômes dépressifs. Sans compter sur le second effet digital : plus il passe de temps sur les réseaux sociaux et plus il échange des textos, plus il risque de devenir addict à ces nouvelles technologies. S'il est difficile de cerner l'origine du phénomène dépressif – est-ce la dépression qui incite à naviguer sur les réseaux sociaux, l'inverse, ou les deux ? –, une chose est

100% DE RISQUE

EN PLUS DE CONSULTER UN PSY POUR UN ADO DEPUIS L'ÈRE DU NUMÉRIQUE.

certaine : le temps passé sur les écrans accentue le sentiment d'isolement et de déconnexion, comparé aux activités en face-à-face.

L'étude de la Case Western University citée précédemment va encore plus loin, en analysant le phénomène d'hyperconnexion, qui correspond à plus de 3 heures par jour d'école passées sur les réseaux sociaux. Plus de 1 lycéen sur 10 répondaient à ce critère ; tous étaient sujets à des symptômes dépressifs plus graves, au manque de sommeil, au stress, à l'échec scolaire ou au suicide. Et tous vivaient dans un environnement familial trop permissif. De même, comme les adolescents hypertexteurs, ils développaient des comportements à risque : ils étaient 69% plus nombreux que la moyenne à avoir eu au moins un rapport sexuel, 60% de plus à compter au moins quatre partenaires sexuels, 84% plus enclins à tester des produits illicites et 94% plus nombreux à avoir déjà pris part à une bagarre.

ÉDUIQUER ET CONTRÔLER LES ENFANTS

L'épidémiologiste Scott Frank, principal auteur de cette étude, précise : « Ces comportements devraient être considérés comme un signal de détresse adressé aux parents. Tout comme ces derniers rendent service à leurs enfants en évitant d'envoyer des textos au volant, il faudrait qu'ils limitent leur utilisation du téléphone et des réseaux sociaux à tout moment de la journée. »

Bien sûr, les SMS et les réseaux sociaux, en tant que vecteurs de communication et de connexion sociales, ont leur place dans nos sociétés. Mais si vous voulez des enfants heureux et en bonne santé, ils doivent entretenir des relations en chair et en os avec des personnes qui leur apportent soutien et bienveillance. S'il est important pour eux d'avoir un compte Facebook ou un téléphone avec SMS, attendez au moins qu'ils soient suffisamment développés pour résister aux addictions aux nouvelles technologies, à la dépression Facebook ou à l'hypercommunication SMS. Et n'oubliez pas, comme le recommandent les études scientifiques, d'exercer votre contrôle parental, essentiel dans ce nouveau contexte des réseaux sociaux. ●

Bibliographie

J. M. Twenge, Time period and birth cohort differences in depressive symptoms in the U.S., *Social indicators research*, vol.121, pp. 437-454, 2015.

M.-L. N. Steers et al., Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms, *Journal of social and clinical psychology*, vol. 33, pp. 701-731, octobre 2014.

S. Frank et al., Hyper-texting and hyper-networking: A new health risk category for teens?, *American Public Health Association's*, 138th Annual Meeting and Exposition, à Denver, du 6 au 10 novembre 2010.